



こんにちは 保健師 です



あなたの心、 お元気ですか？

3月は自殺対策強化月間

3月は一年の中で最も自殺者数が多く、「自殺対策強化月間」と定められています。

今回は、自身の心の健康を守るために、ストレスとその解消法についてご紹介します。

ストレスとは

ストレスとは、心が外部からの刺激を受けた時に生じる緊張状態のことで、要因には、ウイルスや騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、人間関係や仕事の悩みなどの社会・

心理的要因などがあります。日常の中で起こるさまざまな変化がストレスの原因になります。ただし、適度なストレスは心の成長を促すという一面もあります。

自分のストレスサインについて知ろう！

ストレスを受けると、私たちの心身はさまざまな影響を受け、症状として現れることがあります。

これらは心からのSOSのサインです。人によって現れる症状が異なります。

①からだのサイン

- 頭痛 疲労
- 不眠 肌荒れ
- 脱毛 など



②こころのサイン

- 不安 集中力の低下
- 怒り 落ち込み
- など



③行動面でのサイン

- 過食 散財
- 暴言や暴力
- 過度の飲酒・喫煙 など



ストレスを解消しよう

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。短時間で気分転換できる方法を知っておくと、ストレスの軽減に役立ちます。

例えばこんなものがあります

- ・読書
- ・音楽鑑賞
- ・旅行
- ・スポーツ
- ・散歩
- ・深呼吸
- ・めい想
- ・おしゃべり



周囲のサポートも大切です

ゲートキーパーをご存じですか？

ゲートキーパーとは「命の門番」のことで、自殺をしようとしている人のサインに気づき、適切な対応ができる人のことをいいます。「命の門番」と聞くと重く感じますが、「いつもと雰囲気が違うな」と感じた時に声掛けをすることもゲートキーパーの大きな役割なのです。

ゲートキーパーのポイント

- ・気づく：変化に気づいて声をかける
- ・話を聞く：相手の話に耳を傾ける
- ・つなぐ：専門機関に相談するよう促し、温かく見守る



相談窓口	電話番号	受付時間
福岡いのちの電話	(741)4343	24時間365日対応
ふくおか自殺予防ホットライン	(592)0783	24時間365日対応
心の健康相談電話(福岡県)	(582)7400	月～金曜日9時～12時、13時～16時
健康相談(市健康推進課)	(920)8611	月～金曜日9時～12時、13時～17時

問 健康推進課 ☎ (920) 8611